

離乳
初期

卵黄のすりつぶし

生後
5～6か月ごろ



材料・下準備(作りやすい分量)

卵黄 …………… 1/2個

野菜スープ(湯)・・・大さじ1(15ml)

Point

卵にはビタミンDと鉄が含まれます。

離乳食開始約1か月後から豆腐・白身魚・卵黄等の主菜(たんぱく質)を加えていきます。

作り方

穴じゃくしやお玉に卵をのせ、そっと入れると殻が割れにくくなります。



- 1 沸騰した湯に卵を入れ、中火で20分以上ゆでて、固ゆで卵を作る。
- 2 流水にあてて冷ましてから、水の中で殻をむく。
(水の中に入れると、むきやすくなります。)
- 3 卵黄と卵白に分ける。
- 4 卵黄のみをすりつぶし、野菜スープ(湯)でのばす。

